



AFWIJZING IN JE JEUGD ALS WEGWIJZER NAAR BEZIELING EN ZINGEVING

De vraag 'Bij welke onderwerpen werd jij als kind afgewezen of niet gezien?' komt regelmatig aan de orde in de gesprekken die ik voer over inspiratie, zingeving en bezieling. De reden daarvoor is dat deze onderwerpen vaak raken aan de essentie van wie je bent, je authentieke zelf. Het afgewezen worden op dit gebied heeft vaak als gevolg dat jij je gaat afsluiten voor deze kant van jezelf. Daardoor raken deze onderwerpen buiten beeld en verlies je (deels) het contact met je eigen inspiratie. Dat kan vooral later in je leven verregaande gevolgen hebben, zoals een verlies aan zingeving of het niet kunnen vinden van je levensmissie.

Het is dus erg belangrijk om te weten om welke onderwerpen het gaat, zodat deze in het licht kunnen komen te staan en je weer meer toegang krijgt tot je inspiratie. De bedoeling van dit artikel is om je te helpen om deze onderwerpen voor jezelf of de mensen met wie je werkt scherper in beeld te krijgen.

Achtergrond van de afwijzing

Alvorens de onderwerpen waarop je afgewezen kunt worden toe te lichten, wil ik eerst ingaan op de vraag: hoe komt het dat juist op onderwerpen die te maken hebben met de essentie van wie je bent, gemakkelijk afwijzing plaats kan vinden door je omgeving? De ervaring leert dat je op het gebied van deze onderwerpen vaak veel intuïtieve wijsheid hebt. In dat kader zijn er twee problemen. In de eerste plaats botst deze wijsheid vaak met de gewoontes en codes uit je omgeving. Stel, je bent een vijfjarig kind en je hebt een scherp zicht op wanneer iemand de waarheid spreekt of niet. Als je tijdens een familiebijeenkomst voelt dat oma liegt en je zou dat zeggen, dan zou je een uitbrander krijgen. Je intuïtieve wijsheid wordt dan afgewezen en dat voelt heel pijnlijk.

Een tweede probleem is dat als kind je persoonlijkheid bij lange na niet voldoende ontwikkeld is om met de wijsheid op het gebied van de voor jou essentiële onderwerpen om te gaan. Je kunt deze wijsheid nog niet 'dragen'. Daardoor sta je onvoldoende stevig in je schoenen als je je hoofd boven het maaiveld uitsteekt. Daarnaast heb je niet de vaardigheden ontwikkeld die nodig zijn om deze wijsheid op een geloofwaardige manier naar voren te brengen.

De afwijzing op voor jou essentiële onderwerpen kan nog een ander gevolg hebben. Als kind geef je met je onbevangenheid op dat gebied al je liefde om je omgeving op dat onderwerp vooruit te helpen. De omgeving wil dit echter niet horen. Dat kan op dat gebied het einde betekenen van het onbevangen kind in jezelf.

Levensgebieden

In onderstaande beschrijvingen kun je lezen hoe het afgewezen of niet gezien worden als kind eruit kan zien. Daarbij maak ik gebruik van een indeling in twaalf levensgebieden. Op deze manier kan de afwijzing heel concreet en dus ook herkenbaar worden.

Levensgebieden

Een andere manier om meer zicht te krijgen op de onderwerpen waarop je onbevangen en authentiek bent, is door gebruik te maken van beschrijvingen van hoe dit er op verschillende gebieden uit kan zien. Daarbij maak ik gebruik van een indeling in twaalf levensgebieden (combinaties van onderwerpen die met elkaar samenhangen). Op deze manier kunnen authenticiteit en onbevangenheid heel concreet en dus ook herkenbaar worden.

Onderstaande twaalf levensgebieden komt iedereen vroeg of laat tegen:

- Levensgebied 1: ondernemen en jezelf presenteren
- Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen
- Levensgebied 3: communicatie en informatie
- Levensgebied 4: zorg en bescherming
- Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier
- Levensgebied 6: dienstbaarheid en aandacht voor details
- Levensgebied 7: relaties en balans
- Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren
- Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen
- Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag
- Levensgebied 11: sociale leven en groepen
- Levensgebied 12: spiritualiteit en het grotere geheel

De levensgebieden zijn afgeleid van de vier natuurelementen: vuur, aarde, lucht en water. Deze elementen houden ook verband met de vier basisfuncties van het menselijk bewustzijn: het willen (vuur), het doen (aarde), het denken (lucht) en het voelen (water). De levensgebieden 1, 5 en 9 horen bij het element vuur. Daarbij gaat het om inspiratie, ideeën en schepping. Het element aarde staat centraal bij de levensgebieden 2, 6 en 10. Hierbij gaat het om de praktische kant: doen en maken. Bij de levensgebieden 3, 7 en 11 gaat het om het denken en verbinding leggen. Dat hoort bij het element lucht. Het element water vertegenwoordigt het voelen en ervaren. Dit is de rode draad bij levensgebieden 4, 8 en 12.

Lees onderstaande beschrijvingen door en kijk waar je door geraakt wordt of je de meeste herkenning in vindt. Soms is dat één levensgebied, maar het kunnen er ook meerdere zijn.

Levensgebied 1: ondernemen en jezelf presenteren

Als kind kun je zijn afgewezen door ouders en opvoeders zodra je liet zien iets geheel zelfstandig te kunnen doen. Je had een gevoel van innerlijke zekerheid bij het verkennen van de wereld, waardoor je vaak meer durfde dan andere kinderen. Je leerde daar veel van. Je ouders konden dit gedrag echter roekeloos vinden en gaan afwijzen.

Levensgebied 2: bouwen en ontwikkelen

Je voelde als kind waarschijnlijk goed aan wat je wel en niet kon, waar je kwaliteiten lagen – veel meer dan de meeste andere kinderen. Het is mogelijk dat je omgeving deze kwaliteiten niet zag of ze niet waardeerde. Dat kon tot gevolg hebben dat je faalangst ontwikkelde en niet meer liet zien wat je in huis had. Het duurde daardoor wellicht langer voordat je vertrouwen kreeg in je kwaliteiten.

Levensgebied 3: communicatie en informatie

Als kind had je waarschijnlijk het vermogen om in al je onschuld de hamvraag te stellen: de juiste vraag op het juiste moment. Het antwoord op deze vraag kon een heel ander zicht geven op de situatie, bijvoorbeeld omdat iets wat verborgen moest blijven, zichtbaar werd. Wellicht waren je ouders daar niet blij mee en voelde jij je afgewezen door hun reactie. Daarom koos je er waarschijnlijk voor om te zwijgen, of te kletsen over van alles, behalve over wat je echt vond.

Levensgebied 4: zorg en bescherming

Het is mogelijk dat je je als kind een vreemde eend in de bijt van jullie gezin voelde en dat je ouders niet zo goed raad met je wisten. Ze konden je echter niet 'inruilen' voor een kind dat beter in het gezin zou passen en probeerden er het beste van te maken. Als kind voelde je dat waarschijnlijk of zag je haarscherp wat er in het gezin ontbrak of aan de hand was. Wellicht ging je je heil buitenshuis zoeken, bijvoorbeeld in een vervangend gezin van een vriendje of vriendinnetje waar je je wel thuis voelde en waar je regelmatig naartoe kon gaan. Een andere mogelijkheid is dat je al vroeg een baantje nam, waardoor je regelmatig van huis was.

Levensgebied 5: zelfexpressie en plezier

Als kind was je in eerste instantie wellicht het 'zonnetje in huis': je gaf blijk van een grote eigenheid en een sterke motiverende kracht. Daardoor kwam je waarschijnlijk in het middelpunt van de belangstelling te staan. Je ouders konden je daarin hebben afgewezen, omdat ze je gedrag als concurrerend ervoeren of vonden dat dit aandachtstrekkerij was. Als kind voelde je dat en reageerde je op die afwijzing door je spontane expressie te gaan tegenhouden: je durfde je nek niet meer uit te steken en je paste je aan. Soms probeerde je nog wel om vanaf de achtergrond mensen in je omgeving te motiveren.

Levensgebied 6: dienstbaarheid en aandacht voor details

Als kind stelde je je waarschijnlijk praktisch en dienstbaar op. Daarbij had je een groot analytisch vermogen en zag je alle details. Als er iets ontbrak of niet goed was, had je dat snel in de gaten. Je ouders begrepen je vermoedelijk niet altijd en ze konden je ingewikkelde vragen waarschijnlijk niet beantwoorden. Met je kritische opstelling zullen ze wellicht ook niet blij zijn geweest. Ze hebben je mogelijk ervaren als een kind dat niet snel tevreden was. Als gevolg van de afwijzing van je ouders op dit gebied, ben je je waarschijnlijk in je eigen wereld gaan terugtrekken, waar je lekker ongestoord kon fantaseren.

Levensgebied 7: relaties en balans

Als kind voelde je aan dat er bijna geen gelijkwaardige relaties waren vanuit een contact van hart tot hart en dat wie het hardste riep, gelijk kreeg. Je was vroegrijp op het gebied van relaties. Je merkte ook waar het aan schortte in de relatie tussen je ouders. Je had de neiging om je als volwaardige gesprekspartner te mengen in hun onderlinge gesprekken. Waarschijnlijk waren je ouders daar niet van gediend en zagen ze jou als een wijsneus. Je kon je daardoor afgewezen voelen, je terugtrekken en je eigen gang gaan. Het is ook mogelijk dat je een observator werd in gesprekken tussen anderen, dus zonder daar zelf aan deel te nemen.

Levensgebied 8: onderzoeken en transformeren

Als kind had je waarschijnlijk al een rijk gevoelsleven, waar je sterk op gericht was. Je had nog niet de verbale vermogens om te vertellen wat er allemaal in je omging. Als je daar wel iets over meedeelde, begrepen je ouders je diepe gevoelsleven vaak niet. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat je veel met de dood bezig was. Voor jou hoorde die op een natuurlijke manier bij het leven. Je ouders konden gaan denken dat er iets mis met je was. Je kon dat ervaren als een afwijzing waardoor je je gevoelens niet meer liet zien en je ging richten op de praktische en materiële wereld. Het is ook mogelijk dat je op zoek ging naar een familielid dat daar wel voor openstond en dat je daardoor kon helpen om met je innerlijke gevoelswereld in contact te blijven.

Een vrouw (45) vertelt: 'Als kind was ik veel met de dood bezig. Ik bracht ook veel tijd door op het kerkhof in ons dorp. Daar voelde ik me prettig en kwam ik tot rust. Ik stelde ook regelmatig vragen over de dood aan mijn ouders. Die vonden dat maar vreemd en maakten zich zorgen over mij. Mijn interesse had echter niets te maken met mijn psychische situatie: ik was helemaal niet depressief of iets dergelijks. Het onderwerp intrigeerde mij gewoon.'

Ik vroeg me echter wel af waarom ik met dit onderwerp bezig was en de andere kinderen niet. Op een gegeven moment heb ik besloten om er niet meer met anderen over te praten en het geheim te houden. Ik was toen denk ik een jaar of 12.

Ruim dertig jaar later kwam ik mijn grote interesse in de dood tegen bij het lezen van mijn Bezielingsprofiel. Ik was met stomheid geslagen. Wat ik altijd voor iedereen geheim had gehouden, stond er gewoon in beschreven... Er vielen veel dingen op zijn plek. Ik besloot er voortaan geen geheim meer van te maken: het onderwerp paste immers gewoon bij mij. Nu ik er gemakkelijker over durf te praten, merk ik ook dat anderen vinden dat ik er zinvolle dingen over te zeggen heb.'

Levensgebied 9: horizon verruimen en visie ontwikkelen

Als kind had je wellicht al een scherp zicht op de waarheid. Je had snel door wanneer iemand stond te liegen of een mening verkondigde die niet goed onderbouwd was. Je was een wijs kind met een vooruitziende blik, dat de samenhang der dingen fascinerend vond. Je had wellicht moeite met het aangeboden onderwijs, omdat het 'in stukjes geknipt was' en niet aansloot bij een natuurlijke manier van leren.

Wanneer je naar voren kwam met je visie, gebeurde het regelmatig dat deze door anderen niet geaccepteerd werd of dat je daarom belachelijk werd gemaakt. Daar werd je erg door gekwetst. Om er toch enigszins bij te horen, ging je waarschijnlijk mee in de oppervlakkigheden waar je omgeving zich mee bezig hield. Voor jezelf bleef je echter op je eigen manier verder zoeken naar nieuwe waarheden.

Een vrouw (51) vertelt: 'Wat mij erg ontroerde in de tekst van mijn Bezielingsprofiel is de alinea over mijn ideeën over onderwijs. Ik heb al mijn hele leven het gevoel dat mijn enthousiasme voor leren gedempt is door de vorm waarin het onderwijs gegoten was. Op de lagere school ging het nog wel, maar op de middelbare school had ik veel moeite met het schoolsysteem. Ik kan me herinneren dat ik de nacht voorafgaande aan het begin van het nieuwe schooljaar huilend in bed lag, omdat ik dacht: nu heb ik een heel jaar elke week hetzelfde rooster. Ik vroeg me af: is dit mijn leven? Blijkbaar was dit normaal, maar ik voelde

me daar erg alleen in. De hele structuur, zo'n rooster dat je letterlijk over je heen gelegd krijgt, ik vond dat verschrikkelijk.

Ik heb ook erg geworsteld met wat er inhoudelijk werd aangeboden. Ik begreep de zin daarvan helemaal niet. Ik heb docenten daar ook steeds naar gevraagd, maar ik heb nooit een serieus antwoord gekregen op mijn vragen. Docenten waren er kennelijk ook niet in geïnteresseerd om mij dat uit te leggen. Ik had het gevoel dat ze meer in hun vak geïnteresseerd waren dan in de leerlingen.

De hele periode dat ik op de middelbare school zat, was ik depressief. Ik dacht toen dat dat aan mezelf lag, maar nu zie ik dat het met het onderwijssysteem te maken had. Ik vind het apart om zoveel jaar later een heel ander perspectief te krijgen op die tijd. Ik denk dat het me erg geholpen had als ik toen in een ander schoolsysteem terecht was gekomen, waarin er veel meer ruimte was voor creativiteit en een natuurlijke manier van leren'.

Levensgebied 10: maatschappelijke positie en gezag

Als kind had je waarschijnlijk al een groot verantwoordelijkheidsbesef. Je nam in situaties al snel de verantwoordelijkheid op je en je wilde invloed hebben. Je was ook prima in staat om doelgericht te opereren. Het probleem was echter dat de omgeving het natuurlijke gezag dat je had niet wilde accepteren. Dit kon namelijk botsen met bestaande machtsverhoudingen, bijvoorbeeld met het gezag van je ouders of van de leerkracht op school. Als gevolg daarvan kon je je gaan terugtrekken in de veilige schulp van je eigen gezin.

Levensgebied 11: sociale leven en groepen

Als kind voelde je al snel aan wanneer er in de groep of klas waar je deel van uitmaakte onrecht gedaan werd aan anderen, bijvoorbeeld doordat er gepest werd. Je vroeg je af hoe het mogelijk was dat men zo met elkaar omging. Je wilde graag dat iedereen gelijkwaardig behandeld werd en zichzelf kon zijn in een groep. Het kan ook zijn dat een broertje of zusje het lievelingetje was van een van je ouders. Je voelde dat feilloos aan en het deed je pijn. Je wilde iedereen die in de verdrukking kwam helpen. Als je pogingen daartoe mislukten, voelde je je afgewezen en daardoor verdween langzamerhand je sociale bewogenheid. Je kreeg de neiging om je terug te trekken en je op jezelf te concentreren.

Levensgebied 12: spiritualiteit en het grotere geheel

Als kind was je waarschijnlijk al gek op dieren en voelde je je prettig in de natuur. Mogelijk was je bezig met zaken die minder tastbaar waren en zag je meer dan met de zintuigen was waar te nemen. Als je iets zei over wat zich afspeelde in je rijke innerlijke wereld, werd dat door je ouders wellicht afgedaan als kinderlijke fantasie en voelde je je daarin afgewezen. In jouw ogen werd de grotere wereld waar onze zichtbare wereld deel van uitmaakt, door hen ontkend. Om toch respons te krijgen uit je omgeving, ben je je waarschijnlijk meer gaan richten op tastbare zaken.

Vragen en opdrachten

De beschrijving(en) die je het meest raken of die je het meest herkent, kun je verder onderzoeken. De volgende vragen kunnen daarbij nuttig zijn:

- Heb je het gevoel dat deze onderwerpen deel uitmaken van de essentie van wie je bent, van je authentieke kern? Zo ja, hoe merk je dat?
- Hoe ben je tot nu toe in je leven omgegaan met deze onderwerpen? Wat heb je er concreet mee gedaan?
- Ervaar je nog pijn of geremdheid op dit gebied? Zo ja, wat zou je daaraan kunnen doen?
- Welke talenten komen in de beschrijving naar voren? Zijn deze herkenbaar voor jou?

Andere ingangen voor het vinden van inspiratiethema's

Werken aan de hand van onderwerpen waarop je als kind bent afgewezen of niet gezien bent is een manier om meer zicht te krijgen op onderwerpen die voor jou essentieel zijn, je inspiratiethema's. Er zijn uiteraard meer ingangen om deze in beeld te brengen, bijvoorbeeld via onderwerpen waarop je hoogsensitief bent. In mijn boek *Werken vanuit Bezieling* ga ik hier verder op in.

Een beproefd hulpmiddel om meer zicht te krijgen op je inspiratiethema's is het Bezielingsprofiel. Ik heb het ontwikkeld samen met Carla Kerklaan en werk er al jaren mee. Het is een beschrijving van 8 pagina's die gebaseerd is op je geboortegegevens (datum, tijd, plaats), in combinatie met een gesprek. Mensen worden vaak erg geraakt door de tekst, omdat ze bevestigd worden in wat ze diep in hun hart al wel wisten, maar waar ze vaak niet op durfden te vertrouwen. Je kunt het zien als een soort 'second opinion' over jezelf. Het gesprek hierover werkt vaak helend of geeft je meer zicht op de bij jou passende werk- of levensrichting. Meer informatie over het Bezielingsprofiel kun je vinden op <https://www.kwaliteitenspel.nl/nl/profielen/bezielingsprofiel>

*Bron: het boek *Werken vanuit Bezieling* van Peter Gerrickens .*

<https://www.kwaliteitenspel.nl/nl/boeken/boek-werken-vanuit-bezieling>

Voel je vrij om te reageren op dit artikel (via peter@kwaliteitenspel.nl) als je een interessant voorbeeld of aanvullingen hebt. Ik ga ervan uit dat op dit gebied nog lang niet alles bekend is en dat er dus nog veel te ontdekken valt!

Je mag dit artikel delen met anderen.

© 2024 Peter Gerrickens